ティッシュフェン圧力鍋（4.5L）

取り扱い説明書（レシピつき）

CONTENTS

圧力鍋のしくみと扱い方

クッキング

圧力鍋のしくみと扱い方

圧力鍋は、鍋本体とふたを密着させて加熱することで、内部を高温高圧にして調理する鍋です。そのため、調理時間は約1/3～1/6に、光熱費は約1/4ですみ、とても経済的です。しかし、扱い方がよくわからないまま使うと、たいへん危険です。必ず本書3～9頁をすべてお読みになったうえで、お使いください。

各部の名称

各部の役割

1 圧力表示ピン

鍋内部の圧力が上がってくると、徐々にせり上がってきます。調理するときは、銀色のリングが圧力の目安になります。上のリングが第１リング、下のリングが第２リングです。リングがふたの表面から少しでも出ていたら、鍋内部にまだ蒸気が残っていることを示します。

2 自動調理スタートバルブ

空気を自動的に排出する装置です。加熱後しばらくすると、圧力放出口から蒸気か水滴が出て、鍋内部の余分な空気を逃がします。蒸気が充分に発生すると、内圧で鍋が密閉されます。万一、圧力が高くなりすぎた場合も、ここから自動的に圧力(蒸気)が排出されるので、安全弁の機能も果たします。

3 圧力(蒸気)放出口

鍋の中の圧力を調節する際、余分な圧力が蒸気とともに放出される部分です。また、調理が終わって内部にまだ蒸気が残っている場合に、クッキングスライドを「OPEN」に合わせると、内部の圧力(蒸気)が放出されて、ふたをあけることができます。

4 クッキングスライド(ロック装置)

ふたの開閉時や圧力を放出するとき、洗うとき(6頁)に用います。

5 ふた取っ手バルブ

鍋内部の圧力が常に一定に保たれるよう、圧力を調節します。鍋の表側の銀色の部分は、かなり熱くなるので、触らないようにしてください。

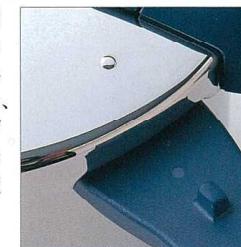
裏側▼

6 補助取っ手

圧力鍋を移動させるときは、取っ手と両方を持つと、持ち運びがらくにできます。

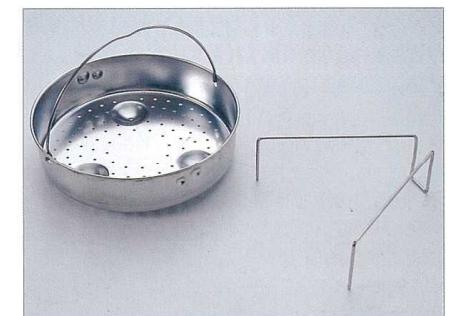
7 ゴムパッキン

シリコン樹脂系のゴムの輪で、ふたの内側にはめ込んであります。ふたと鍋本体を密着させ、安全に密閉します。取りはずして洗えます。

8 安全スリット

自動調理スタートバルブと圧力(蒸気)放出口が、どちらも動かなくなったときに作動します。安全スリットからゴムパッキンが押し出され、鍋内部の圧力(蒸気)を放出して、圧力を調整します。

9 開閉用目印(ふた側)
10 開閉用目印(本体側)

ふたを開閉する際の目印です。ふたをスライドさせてそれぞれの目印を合わせ、ふたを上に持ち上げるとあきます。閉めるときは、逆の手順で閉めます。

11 本体

丈夫でさびない18-10ステンレスを使用しています。厚さは１ミリで、鍋底はステンレス、アルミ、ステンレスの三重構造になっています。底からの熱の伝わりがたいへん早く、効率よく調理ができます。水冷(９頁)するときに鍋底に水を直接つけると、ステンレスとアルミの層の間に亀裂が入り、鍋底がいたむことがあるので注意します。

12 すのこ(別売り)
13 三脚(別売り)

すのこは、主に蒸しものに利用します。豆類を煮るとき、すのこを裏返して落しぶたにすれば、圧力放出口などに豆のかすが詰まるのを防げます。また、すのこを使うと違う料理を同時に作ることもできるので、一つの火口でさまざまな献立ができます。

三脚は、すのこを使うときに鍋底から浮かせるための台です。すのこに材料を入れたときに、ふたが閉まらない高さになった場合は、使えません。

＊すのこ、三脚は別売りです。お求めは、目次頁の問い合わせ先にご連絡ください。

圧力鍋を使う前に

1 取り扱い方法についての説明を必ず読みましょう

高温高圧で調理する圧力鍋は、正しい使い方をすれば、鍋内部の圧力と温度が一定に保たれるので、安全に調理することができますが、材料を入れすぎたり、無理にあけたりすると、中身が吹きこぼれるなどして、たいへん危険です。次頁の「調理前のチェックポイント」の項目を使用前に毎回必ずチェックし、圧力表示ピンなどの部品がスムーズに動くか、部品がしっかりついているかなどを確認しましょう。

2 鍋の扱い方を覚えましょう

【ふたのあけ方、閉め方】 ふたをあけるときは、片手で取っ手を支え、もう片方の手でクッキングスライド(ロック装置)を手前に引きます。クッキングスライド上のラインを取っ手上の「OPEN」に合わせて(写真**1**)、ふた側と本体側の開閉用目印が、直線上にくるようにふたの取っ手を右に回すと(写真**2**)、ふたがあきます。

逆に、ふたを閉めるときは、ふた側と本体側の開閉用目印が直線上にくるように、ふたを鍋本体の上に置いてぴったりと合わせ、ふたの取っ手を左に回し、クッキングスライド上のラインを「COOK」に合わせると、ふたが密閉されます。

【洗い方】 はじめて使うときは、使う前に圧力鍋本体、ふた、ゴムパッキン、圧力表示ピンの裏側のゴムをそれぞれ、台所用洗剤を薄めたぬるま湯でよく洗ってください。別売りのすのこ、三脚も同様に洗います。

また、圧力鍋を使い終わったあとは、鍋本体、すのこ、三脚などをお湯にしばらくつけて、こびりついた汚れを柔らかくしてから、台所用洗剤で洗います。汚れが取れにくい場合は、酢を混ぜて洗うと、きれいになります。ふたは、ゴムパッキン、圧力表示ピンの裏側のゴムをはずし、洗います。特に、圧力表示ピンやスタートバルブ、圧力放出口、ゴムパッキンは汚れやすいので、念入りに洗いましょう。

調理前のチェックポイント

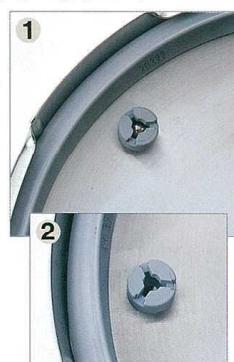
1 圧力表示ピンは動きますか？

圧力表示ピンを裏側から押し、第1リング、第2リングが見えるかどうか確かめます。ピンが動かない場合は絶対に使用せず、目次頁の「お問い合わせ先」までご連絡ください。

2 おもりは見えていますか？

自動調理スタートバルブの中には、おもりが入っています。ふたを裏返し、銀色のおもりが見えているかどうかを確認します(写真**1**)。

見えないときは、ふたの上のほうにおもりが上がっているので(写真**2**)、バルブの上から、指でそっと押し下げます。

3 圧力放出口が詰まっていませんか？

ふたを鍋本体からはずし、クッキングスライド(ロック装置)を「WASH」に合わせて圧力放出口を上げ、穴に何も詰まっていないかどうか確認します。詰まっていると、圧力を調節するための蒸気を排出できないので、危険です。

4 ゴムパッキンはきちんと納まっていますか？

ふたを閉める前に、もう一度確認しましょう。ゴムパッキンが正しい位置にきちんと納まっているか、また、ゴムパッキンが触れる鍋の縁が汚れていないかどうかもチェックしてください。きちんと納まっていなかったり、縁が汚れていたりすると密閉できず、蒸気が逃げて圧力がかかりにくくなります。

調理します

1 鍋はから炊きをせず、容量を守りましょう

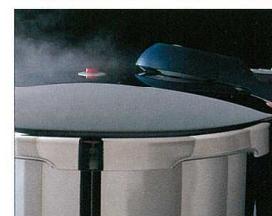
圧力鍋は、10分間で約200ccの水分が蒸発します。したがって、最低でも250ccの水分を加え、から炊きは絶対にしないでください。材料から出る水分もありますが、本書のレシピに記載した水分量をお守りください。材料は煮汁も含めて、鍋の深さの⅔以上は入れないでください。圧力放出口、自動調理スタートバルブの目詰まりや、吹きこぼれの原因になります。豆類などの加熱で量が増えるものや、カレー、シチュー、おかゆなど、加熱時に泡立つものは、煮汁を含めて深さの⅓までにし、ルウでとろみをつけたら、ふたを取って調理します。また、重曹(じゅうそう)など急激に泡が出るものや、多量の油は使えません。

2 ふたをきちんと閉めましょう

ふたを閉めたら、必ずロックをしましょう。クッキングスライド(ロック装置)を「OPEN」の位置から「COOK」へずらします(写真**1**、**2**)。ふたをしただけで、ロックをせずに火にかけると蒸気がもれ、吹きこぼれの原因にもなります。

3 火にかけます

圧力鍋は火にかけてしばらくすると、圧力放出口から蒸気か水滴が出て、さらに加熱を続けると鍋内部の圧力が上がってきます。圧力放出口から蒸気の放出がやむと、圧力表示ピンが徐々に上がります。

10〜23頁の各レシピで指定されているリングが見えたら、すぐにリングが下がらない程度の弱火にし、ここから加圧時間を計ります。第2リングで加圧する場合は、火力が強すぎると第2リングの下の赤い部分が多く出ますが、このとき鍋の中はかなりの高温高圧の状態になっており、危険です。そのときはいったん火を止め、適正の状態にまでリングが下がったら、ごく弱火にします。火が弱すぎてリングが下がってしまったときは、リングが見えるまでやや火を強め、調理時間を少しのばします。

火は、中火から弱火の間で調節します。

冷却方法は3パターンあります

a 自然冷却

指定の時間がきたら火を止め、そのまま圧力表示ピンが自然に下がるまでおきます。火を止めても鍋の中は高温高圧が保たれており、その余熱も調理に利用するのが、自然冷却です。圧力表示ピンが完全に下がるまでは、まだ鍋の中に圧力が残っているので、ピンが完全に下がるまで待ちましょう。もし、まだピンが下がりきらない状態でふたをあけると、クッキングスライドを「OPEN」に合わせたときに蒸気が逃げます。蒸気が残っていると、ふたはあきません。

b 急冷①

余熱の調理がいらないときは、すぐに蒸気を抜いて急冷します。蒸気が勢いよく出て、やけどをする恐れがあるので、かたく絞ったぬれ布巾をふたの上に広げ、取っ手を片手でしっかりと押えます。乾いた布巾では、蒸気の勢いで布巾が飛んでしまうことがあります。もう片方の手でクッキングスライドを手前に引き、「OPEN」に合わせます。シューッという音とともに、鍋内部の圧力(蒸気)が勢いよく出ます(放出口を人に向けないこと)。圧力表示ピンが完全に下がったら、ふたをあけます。

この方法は、豆類などのかさがふえる料理や、カレーやおかゆなど沸騰(ふっとう)すると泡が出る料理では、吹きこぼれる心配があるので使いません。

c 急冷②(水冷)

余熱の調理がいらず、しかもできるだけ早く圧力を抜きたいときの冷却方法です。指定の加圧時間に火を止めたあと、鍋を静かに水道の蛇口の下に移動します(鍋を必要以上に揺らしたり、振ったりしないこと)。ぬれ布巾をふたの上に広げ、上から水を静かに流して鍋を冷やし、クッキングスライド(ロック装置)を「OPEN」に合わせ、完全に蒸気を抜きます。ピンが完全に下がったら、ふたをあけます。

この方法も、豆類などのかさがふえる料理や、沸騰すると泡が出る料理には、吹きこぼれる心配があるので使いません。

鍋底は、水に直接あてると、鍋底のステンレスとアルミの層の間に亀裂(きれつ)が入ることがあり、鍋底がいたみます。